SALADE NICOISE « SALADA NISSARDA »

pour 8 personnes
Temps de préparation : 20 mn / cuisson : 8 mn pour les oeufs
Saison : printemps-été

0,150 kg de mesclun
0,500 kg de tomates
0,200 kg de concombre
0,100 kg de cébettes
0,100 kg petit coeur de céleri branche
0,400 kg de petits artichauts violets
0,160 kg de petits poivrons verts pour la salade
0,250 kg de radis longs dits « 18 jours »
0,050 kg d'olives noires de Nice
0,200 kg de thon à l'huile d'olive
8 anchois au sel (soit 16 filets)
0,020 kg d'ail
0,10 l d'huile d'olive
4 oeufs
8 à 12 feuilles de basilic (selon goût)
sel fin et poivre du moulin

Variantes :
0,600 kg de févettes (poids févettes non écossées) variante en avril-mai
vinaigre de vin rouge

Laver les légumes. Nettoyer les radis en les gardant entiers avec leurs feuilles tendres
Garnir le tour d'un saladier, préalablement frotté à l'ail (à partir d'une gousse épluchée), avec le mesclun.
Couper les tomates en quartier, les disposer sur les feuilles de mesclun, saler.
Emincer les concombres (éventuellement, les faire dégorger au sel), le blanc de céleri et la partie tendre (coeur) des artichauts, les poivrons verts et les cébettes.
Ecosser les févettes (en saison).
Disposer tous ces légumes sur les tomates en soignant la présentation, saler
Ajouter le thon en laissant les morceaux assez conséquents, le basilic ciselé et décorer avec les oeufs durs coupés en quartier, les filets d'anchois et les olives noires.
Verser l'huile d'olive au dernier moment, le poivre moulu, et mélanger la salade devant les convives.
Au moment de servir, veiller à bien répartir tous les ingrédients dans chaque assiette.

PISSALADIERE « PISSALADIERA »

Pour 8 personnes
Temps de préparation : 30 mn
Repos de la pâte : 2h30
Cuisson : 1 heure pour les oignons / 20 à 30 mn pour la pissaladière
Saison : toute l'année

Pâte à pain
1,000 kg de farine
0.20 à 0.30 l d'eau
0,020 kg de sel
0,035 kg à 0,040 kg de levure de boulanger (soit 1 cube)
0,03 l d'huile d'olive

Garniture
4,000 kg d'oignons paille
0,20 l d'huile d'olive
1 bouquet garni (thym, laurier, queues de persil)
0,030 kg d'ail
16 filets d'anchois au sel
0,100 kg d'olives noires
Variante :
0,050 kg de pissalat

Eplucher les oignons, les émincer finement, et les mettre dans une marmite avec l'huile d'olive les gousses d'ail habillées et le bouquet garni, saler et poivrer, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant une heure (tout en permettant à l'eau de s'évaporer). Retirer l'ail en fin de cuisson.
Préparer le levain : sur un plan de travail, mettre 0,250 kg de farine, y creuser une fontaine et ajouter la levure délayée dans un peu d'eau tiéde. Mélanger le tout pour obtenir une boule de pâte et laisser reposer dans une terrine recouverte d'un linge. En une demi-heure, la pâte doit doubler de volume.
Disposer en couronne le reste de farine, rajouter au milieu l'eau, l'huile d'olive, le sel. Travailler la pâte en ajoutant de l'eau jusqu'à consistance. Rajouter le levain à la pâte et pétrir le tout. Laisser reposer pendant deux heures à couvert.
Huiler un moule à tarte ou une plaque, étaler la pâte sur un demi-centimètre d'épaisseur, ajouter les oignons, décorer avec anchois et olives.
Variante : le pissalat peut être étalé sur la pâte avant d'y mettre les oignons ou mélangé directement aux oignons cuits avant de les étaler sur la pâte.
Mettre au four, préalablement chauffé, pendant 20 à 30 minutes, à 180 / 200° (thermostat 6, 7). Poivrer en sortant du four. La laisser tiédir pour la servir.

LE PAN BAGNAT « LOU PAN BAGNAT »

Par personne
Temps de préparation : 15 minutes / Cuisson de oeufs durs : 8 mn

1 pain plat rond au levain ou pain de campagne rond (15 à 20 cm de diamètre)

2 tomates (dont une bien mûre qui servira à imbiber le pain)
1 cébette
½ petit poivron vert à salade
½ oeuf dur
2 cosses de fèves, on ne conservera que les févettes (en saison)
1 petit artichaut violet , on ne conservera que le coeur émincé (en saison)
5 radis
5,6 olives noires
0,040 kg de miettes de thon à l'huile d'olive
1 anchois au sel (2 filets)
2 feuilles de basilic
0,02 l à 0,03 l d'huile d'olive
0,01 l de vinaigre (facultatif)
sel fin, poivre du moulin

Couper en deux le pain en laissant un volume plus important à la partie inférieure qui contiendra la garniture (¾ du pain & ¼ pour le couvercle) et retirer le surplus de mie. Frotter l'intérieur du pain avec de l'ail (selon goût). Mouiller les deux parties du pain avec la tomate la plus mûre coupée en deux, l'huile d'olive, le vinaigre, rajouter le sel fin & le poivre. Installer les ingrédients dans la partie inférieure du pain : tomate coupée en tranches, radis et cébette émincés, oeuf dur coupés en rondelles, févettes écossées et coeur d'artichaut émincé (en saison), miettes de thon ou filets d'anchois, basilic et olives dénoyautées (pour éviter de se casser les dents...), rajouter sel poivre et fermer avec le couvercle en appuyant bien sur ce dernier pour tasser les ingrédients à l'intérieur du pan bagnat.

♦ LES FARCIS NICOIS

La composition de la farce est différente suivant les légumes farcis
Pour 8 personnes

LES OIGNONS « LI CEBA » *(*LES FARCIS NICOIS)
6 gros oignons blancs
Farce :
0,100 kg de petit salé maigre
0,050 kg de fromage de lait de vache de montagne sec râpé
1 oeuf
0,040 kg de pain dur trempé dans du lait entier (0,150 l)
5 feuilles de basilic (à grandes feuilles)
0,020 kg d'ail (soit 2 gousses d'ail)
persil plat
huile d'olive
chapelure
sel gros & fin, poivre du moulin
Facultatifs :
restes de daube
saoussoun (sauce de tomates fraîches)

Éplucher les oignons, les partager en deux par l'équateur, les faire blanchir dans l'eau bouillante salée pendant 10 mn.
Les égoutter, évider le centre et conserver les épaisseurs extérieures (maximum deux épaisseurs) des demi-oignons d'une taille suffisante pour être farcis.
Dans une terrine, mettre le petit salé finement haché et préalablement revenu légèrement dans un peu d'huile d'olive, le basilic, l'ail, le persil et le reste d'oignons également hachés fins, le fromage râpé, le pain trempé préalablement pressé, l'oeuf, le sel et le poivre.
Bien mélanger le tout avant de garnir avec la farce obtenue les coquilles d'oignons. Les placer dans un plat à gratin préalablement huilé avec de l'huile d'olive et rajouter sur chaque farci un peu de chapelure et un filet d'huile d'olive.
Cuire à four chaud à 180 ° (thermostat 6) pendant 30 minutes.
Variantes :
On peut rajouter des restes de daube dans la farce.
Servir un « saoussoun » (sauce de tomates fraîches) à part ou autour des farcis.

LES COURGETTES « LI COUGOURDETA » *(*LES FARCIS NICOIS)

8 petites courgettes rondes du pays
Farce :
0,100 kg de petit salé maigre
0,050 kg de fromage de lait de vache de montagne sec râpé
1 oeuf
0,080 kg d'oignons blancs (soit un gros oignon)
0,040 kg de pain dur trempé dans du lait entier (0,150 l)
5 feuilles de basilic (à grandes feuilles)
0,020 kg d'ail (soit 2 gousses d'ail)
persil plat
huile d'olive
chapelure
sel gros & fin, poivre du moulin

Après avoir coupé les extrémités des courgettes, les laver et les faire blanchir dans l'eau bouillante salée pendant 15 mn.
Les égoutter et les couper en deux par l'équateur, les évider avec une petite cuillère délicatement afin de ne pas perforer l'enveloppe de la demi courgette.
Dans une terrine, mettre la chair des courgettes et l'oignon hachés (oignon revenu à blond à l'huile d'olive), le petit salé également revenu à l'huile d'olive, le basilic, l'ail, le persil hachés fins, le fromage râpé, le pain trempé préalablement pressé, l'oeuf, le sel et le poivre.
Bien mélanger le tout avant de garnir avec la farce obtenue les demi-courgettes. Les placer dans un plat à gratin préalablement huilé avec de l'huile d'olive et rajouter sur chaque farci un peu de chapelure et un filet d'huile d'olive.
Cuire à four chaud à 180 ° (thermostat 6) pendant 30 minutes.

LES AUBERGINES « LI MENRENJAINA » *(*LES FARCIS NICOIS)

8 aubergines longues de Nice
Farce :
0,100 kg de petit salé maigre
0,050 kg de fromage de lait de vache de montagne sec râpé
1 oeuf
0,080 kg d'oignons blancs (soit un gros oignon)
0,040 kg de pain dur trempé dans du lait entier (0,150 l)
5 feuilles de basilic (à grandes feuilles)
0,020 kg d'ail (soit deux gousses d'ail)
persil plat
huile d'olive
chapelure
sel gros & fin, poivre du moulin

Retirer la partie dure et piquante des aubergines tout en conservant la tige, les laver et les faire blanchir dans l'eau bouillante salée pendant 10 mn.
Les égoutter et les couper en deux dans le sens de la longueur, les évider avec une petite cuillère et réserver la chair.
Dans une terrine, mettre la chair réservée des aubergines et l'oignon hachés (oignon préalablement revenu à blond à l'huile d'olive), le petit salé également revenu à l'huile d'olive, le basilic, l'ail, le persil hachés fins, le fromage râpé, le pain trempé préalablement pressé, l'oeuf, le sel fin et le poivre.
Bien mélanger le tout avant de garnir avec la farce obtenue les demi-aubergines. Les placer dans un plat à gratin préalablement huilé avec de l'huile d'olive et rajouter sur chaque farci un peu de chapelure et un filet d'huile d'olive.
Cuire à four chaud à 180 ° (thermostat 6) pendant 30 minutes.

LES TOMATES « LI TOUMATI » (LES FARCIS NICOIS)
8 tomates
Farce :
0,060 kg de petit salé
0,080 kg de viande de boeuf (ou de reste cuit)
0,080 kg de viande de veau
0,050 kg de fromage de lait de vache de montagne sec râpé
1 oeuf
0,150 kg d'oignons blancs (soit 2 gros oignons)
0,040 kg de pain dur trempé dans du lait entier (0,150 l)
0,030 kg riz rond de Camargue ou du Piémont
5 feuilles de basilic (à grandes feuilles)
0,020 kg d'ail (soit 2 gousses d'ail)
persil plat
huile d'olive
chapelure
sel fin & poivre du moulin

Retirer la queue des tomates, les laver. Les couper en deux par l'équateur, les évider, les saupoudrer de sel, les laisser s'imbiber du sel pendant 10 minutes puis les renverser sur une grille afin d'égoutter l'eau.
Dans une cocotte, mettre deux cuillerées à soupe d'huile d'olive et l'oignon haché, le laisser blondir et ajouter la pulpe exprimée des tomates évidées, le petit salé, la viande de boeuf et de veau hachés, le basilic, l'ail, le persil également finement hachés, le riz et faire revenir le tout à feu moyen pendant 20 mn. Laisser refroidir.
Ajouter dans la farce, le fromage râpé, l'oeuf, le pain trempé, le sel, le poivre et mélanger.
Garnir les tomates avec la farce obtenue et les placer dans un plat à gratin préalablement huilé avec de l'huile d'olive.
Rajouter sur chaque farci un peu de chapelure et un filet d'huile d'olive.
Cuire à four chaud à 180 ° (thermostat 6) pendant 30 minutes.

LES POIVRONS « LU PEBROUN » *(*LES FARCIS NICOIS)

16 poivrons verts pour salades
Farce :
0,060 kg de petit salé
0,080 kg de viande de boeuf (ou restant cuit)
0,080 kg de viande de veau
0,050 kg de fromage de lait de vache de montagne sec râpé
1 oeuf
0,080 kg d'oignons blancs (soit un gros oignon)
0,040 kg de pain dur trempé dans du lait entier (0,150 l)
5 feuilles de basilic (à grandes feuilles)
0,020 kg d'ail (soit 2 gousses)
persil plat
huile d'olive
sel fin & poivre du moulin

Laver et essuyer les poivrons. Retirer le pédoncule et les graines de l'intérieur.
Dans une cocotte, mettre deux cuillerées à soupe d'huile d'olive, le petit salé, la viande de boeuf et de veau hachés, l'oignon, le basilic, l'ail, le persil également finement hachés, et faire revenir le tout à feu moyen pendant 10 minutes. Laisser refroidir.
Ajouter dans la farce, le fromage râpé, l'oeuf, le pain trempé pressé, le sel fin, le poivre et mélanger.
Garnir les poivrons entiers avec la farce obtenue et les placer dans un plat à gratin préalablement huilé avec de l'huile d'olive
Cuire à four chaud à 180 ° (thermostat 6) pendant 20 minutes.

LES FLEURS DE COURGETTES « LI FLOU DI COUGOURDA » *(*LES FARCIS NICOIS)

16 fleurs de courgettes (à farcir)
Farce :
0,060 kg de petit salé
1 oeuf
0,040 kg de pain dur trempé dans du lait entier (0,150 l)
8 fleurs de courgettes
0,100 kg d'oignons blancs (soit deux oignons moyens)
0,200 kg de courgettes longues de Nice
5 feuilles de basilic (à grandes feuilles)
0,020 kg d'ail (soit 2 gousses d'ail)
persil plat
huile d'olive
sel fin & poivre du moulin
Facultatifs :
farce à raviolis
courgettes
saoussoun (sauce de tomates fraîches)
fromage de lait de vache de montagne sec râpé
Laver délicatement les fleurs de courgettes, retirer le pistil à l'intérieur des fleurs.

Laver les courgettes. Émincer les courgettes et l'oignon, les faire blondir dans une poêle avec de l'huile d'olive.
Réserver.
Mettre dans une terrine oignons hachés et courgettes écrasées à la fourchette, les 8 fleurs de courgettes hachées, le petit salé haché (préalablement revenu), le basilic, l'ail, le persil également finement hachés, le fromage râpé, l'oeuf, le pain trempé pressé, le sel fin, le poivre *. Mélanger le tout.
Garnir soigneusement de farce chaque fleur de courgette à l'aide d'une petite cuillère. Une fois la fleur remplie, rabattre le bout des pétales les uns sur les autres afin de fermer la fleur.
Placer les fleurs de courgettes tête-bêche dans un plan à gratin sur une feuille de papier sulfurisé **, en les serrant les unes contre les autres, les arroser d'un filet d'huile d'olive, mettre le plat au four à 180 ° (thermostat 6) pendant 20 minutes.
Variantes :
*. Il est possible également d'utiliser de la farce à raviolis.
**. On peut poser les fleurs de courgettes farcies sur un fond de courgettes finement émincées.
**. On peut aussi rajouter un « saoussoun » (sauce de tomates fraîches) ou un jus de daube, du fromage râpé.

LA RATATOUILLE « LA RATATOUIA NISSARDA »

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 30 mn / cuisson 45 mn
Saison : été-automne, de juillet à octobre

Ingrédients
0,600 kg de poivrons rouges & jaunes
1,200 kg de courgettes beurre longues
1,200 kg d'aubergines
0,400 kg d'oignons blancs ou paille
1,200 kg de tomates bien mûres
0,030 kg d'ail (soit 5 gousses)
10 feuilles de basilic
0,25 l d'huile d'olive
1 bouquet garni : thym, laurier, queues de persil plat, feuilles de céleri
sel fin et poivre du moulin

Eplucher les gousses d'ail, les oignons. Préparer les légumes : couper les extrémités des courgettes, aubergines, égrainer les poivrons ; les laver ; les couper en dès de 2 à 3 cm de côté.
Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire rissoler (dorer) sucessivement les légumes séparemment, les égoutter dans une passoire, les verser dans une cocotte.
Monder et épépiner les tomates, les concasser et les rajouter aux légumes. Ajouter l'assaisonnment : sel, poivre du moulin, le bouquet garni et les gousses d'ail écrasées.
Couvrir la préparation de papier sulfurisé et du couvercle. Laisser mijoter 40 à 45 minutes de préférence au four (thermostat 4 à 5).
En fin de cuisson, avant de servir, rajouter le basilic haché.

TIAN DE COURGETTES ou DE COURGE

Pour 8 personnes
Saison : avec la courgette beurre en été, courge rouge en hiver

1,600 kg de courgettes beurre ou de courge rouge
0,200 kg d'oignons blancs
0,050 kg d'ail
1 paquet de persil
0,020 kg de basilic
2 oeufs
0,080 kg de riz rond du Piémont ou de Camargue
0,080 kg de fromage sec de vache de montagne ou sbrinz râpé
0,05 l (2 cuillères à potage) d'huile d'olive
0,030 kg de chapelure
Sel fin et poivre du moulin
0,100 kg de petit salé maigre (en variante)

Faire crever du riz dans de l'eau ou du lait (0,25 l) pendant 7 à 8 minutes.
Laver les légumes. Couper les courgettes ou la courge en petits dés, (on peut les faire étuver dans l'huile d'olive). Emincer finemenent l'oignon et le faire blondir, hacher l'ail, le persil et le basilic, couper le petit salé (si on en met), râper le fromage. Mélanger tous les ingrédients dans une terrine. Les verser dans un tian huilé sur 4 à 5 cm d'épaisseur puis parsemer de chapelure. Cuire à four moyen 150 ° (thermostat 5, 6) pendant 30 à 40 minutes et faire gratiner.

Remarque : en fait il existe d'autres possibilités de recettes du tian, en effet, il peut se préparer sans riz, avec un peu de riz (comme indiqué dans la recette retenue) et enfin si on veut le rendre plus nourrissant, il est possible de rajouter 0,050 kg de riz en plus, soit au total 0,130 kg de riz à faire crever dans du lait.

LA POCHE DE VEAU FARCIE « LOU PIECH »

Ingrédients indiqués pour une poitrine de veau de 2 kg à 2,4 kg.
Temps de préparation : 40 mn / Cuisson : 1h30
Saison : toute l'année, les légumes de la farce sont différents suivant les saisons

2,000 kg à 2,400 kg de poitrine de veau
0,200 kg de petit salé maigre
10 oeufs (6 pour durs en décoration et 4 pour liaison de la farce)
1,500 kg de feuilles (vert) de blette
0,500 kg de petits pois à écosser (0,150 à 0,180 kg une fois écossés)
0,500 kg d'oignons blancs ou de cébettes
0,400 kg de petits artichauts violets (en saison)
0,500 kg de févettes à écosser (en saison)
0,050 kg de riz rond du Piémont ou de Camargue
0,100 kg de fromage sec de vache de montagne ou du sbrinz
0,050 kg d'ail (50 g soit 2 gousses d'ail) & 0,050 kg de persil
Sel gros & sel fin / poivre du moulin
En variante : 4 fleurs de courgettes & 0,200 kg de courgettes beurre

Ouvrir la poitrine de veau (soit sur un seul côté ou en deux).
Préparer les légumes : écosser fèves et petits pois, éplucher les oignons, laver les blettes et retirer les côtes, laver également les fleurs et les courgettes, ne conserver que le coeur des artichauts. Emincer finement les feuilles de blettes blanchies et bien pressées, les oignons, les coeurs d'artichauts, les courgettes et fleurs de courgettes, hacher l'ail et le persil et mettre tous les légumes préparés dans une terrine.
Faire blanchir le riz à l'eau bouillante pendant 15 à 6 minutes, l'égoutter, le rincer à l'eau froide, faire durcir 6 oeufs durs & les débarasser de leur coquille.
Rajouter aux légumes le riz, le petit salé finement haché, 4 oeufs (non cuits) et le fromage râpé. Mélanger le tout, saler & poivrer au moulin.
Remplir la poche de veau avec la farce obtenue, répartir les oeufs durs entiers dans la farce (ils constitueront un motif décoratif lorsque la poche de veau sera coupée en tranches...). Recoudre l'ouverture de la poche à points serrés avec de la ficelle. Plonger la poche dans l'eau bouillante ou du bouillon de viande (fond blanc) et cuire à feu moyen pendant 1h30. Laisser refroidir la « poche » qui peut se servir en plat froid ou réchauffée au four.
Couper la poche en tranches d'un centimètre d'épaisseur (la mettre au réfrigérateur pour la couper plus facilement) et la servir à température ambiante (avec une sauce ?) ou la faire réchauffer au four doux après l'avoir humectée d'un peu de bouillon.

Variante : après la cuisson, la poche de veau entière peut-être dorée (braisée) au four en l'arrosant plusieurs fois de bouillon qui en réduisant va se colorer, épaissir et former une pellicule sur la poche.
La poche de veau peut être servie avec des légumes cuits dans le bouillon comme par exemple pour le pot au feu.

LA DAUBE «LA DOBA NISSARDA »

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 3 à 4 heures suivant la quantité de viande
Saison : toute l'année

Ingrédients :
2,000 kg de boeuf à daube désossé (galinette et jarret)
0,250 kg d'oignons paille
0,200 kg de carottes
0,030 kg d'ail (soit 4 gousses)
1 branche de céleri
1 bouquet garni : thym, laurier, queues de persil plat,
0,03 l d'huile d'olive
sel fin et poivre du moulin,
1,50 litres de vin rouge,
Facultatif : 0,05 litres (1 verre à liqueur) de marc / 0,250 kg de tomates / 0,080 kg de champignons cèpes secs / 1 zeste d'orange / 1 clou de girofle / 1 os de veau ou couennes.

Mettre les cèpes à tremper dans l'eau tiede. Couper la viande en cube de 0,060 kg. Préparer les légumes : les laver, découper les carottes, céleris, oignons en dés (1,5 cm de côté).
Dans une poêle, avec une cuillère à soupe d'huile d'olive bien chaude, faire revenir les morceaux de boeuf à feu vif, les réserver dans une cocotte en fonte.
Dans la même poêle, après la viande, faire revenir les oignons, l'ail écrasé, le céleri, les carottes, laisser dorer les légumes, les rajouter à la viande dans la cocotte ainsi que le sel, le poivre, les tomates pelées épépinées et concassées, le zeste d'orange, le bouquet garni, le clou de girolfle; la couenne ou l'os de veau. Mouiller aussitôt avec le marc (possibilité de faire flamber le marc) et le vin rouge et couvrir à hauteur avec de l'eau.
Porter à ébullition puis laisser mijoter sur feu très doux pendant trois heures ou plus.
Rajouter les champignons égoutés et éventuellement recoupés, une demi-heure avant la fin de la cuisson. En fin de cuisson retirer la couenne et la découper en lanières régulières, retirer l'os de veau.

Remarque : si la daube doit également servir à confectionner la farce des raviolis, ne pas mettre le zeste d'orange.

LES RAVIOLIS NICOIS

Pour 8 personnes
Temps de préparation : 1 heure / Cuisson 8 à 10 mn avant de servir (hors cuisson de la daube et de la sauce)
Saison : toute l'année

Pâte :
0,800 kg de farine
4 oeufs (catégorie « 60 », « 65 » ou « moyen plus »)
0,030 kg de sel
0,15 l d'eau (selon besoin)
0,02 l à 0,03 l d'huile d'olive (facultatif)

Farce :
0,800 kg de daube de boeuf
1,500 kg de vert de blette
3 oeufs
0,200 kg de fromage sec râpé : fromage de vache de montagne, parmesan ou sbrinz
sel fin, poivre du moulin

Préparation de la pâte : Mettre la farine sur le plan de travail, y faire un puits et y ajouter les oeufs, le sel, une tasse à café d'eau (0,15 l), mélanger le tout. Si besoin est incorporer de l'eau au fur et à mesure jusqu'à obtenir une pâte homogène, ferme et souple (ne doit pas coller au rouleau) et la laisser reposer pendant la confection de la farce.

La Farce : hacher la daube de boeuf, le vert de blette préalablement blanchi et mélanger avec les oeufs, le sel fin et le poivre. Si la farce semble un peu sèche, rajouter une cuillerée de jus de daube.

Etendre la pâte jusqu'à ce qu' elle soit la plus fine possible. Sur la feuille de pâte obtenue, à 5 centimètres du bord supérieur, déposer une rangée de petits tas de farce (quantité équivalente à une cuillère à café) à intervalle régulier (2 centimètres). Rabattre le bord supérieur de la pâte sur la rangée de petits tas et faire adhérer les deux abaisses entre les petits tas de farce par une légère pression du bout des doigts.
Avec une roulette à pâtisserie, découper les raviolis ainsi formés, bien les fariner et les réserver sur une planche. Au moment de servir, les faire glisser délicatement dans une marmite d'eau bouillante (6 à 7 litres) salée et les laisser cuire 10 à 12 mn, les retirer de l'eau avec une écumoire.
Servir les raviolis avec la sauce de daube et du fromage râpé.

Remarque : si la pâte est étendue au laminoir, la prévoir plus souple

« GNOCCHI » NICOIS

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 1h30 / Cuisson 5 minutes environ (en finale)
Saison : toute l'année

2,000 kg pommes de terre vieilles*
0,500 kg de farine**
2 à 4 jaunes d'oeuf ***
0,150 kg de fromage de montagne sec râpé (au lait de vache)
Sel gros, sel fin, poivre du moulin
0,02 l à 0,03 l d'huile d'olive (soit une à deux cuillères à potage)

Laver les pommes de terre. Les mettre à cuire en robe dans l'eau bouillante normalement salée pendant 35 à 55 minutes (suivant leur taille). Contrôler la cuisson en piquant avec un couteau. Les égoutter au fur et à mesure pour les éplucher chaudes et les passer au presse-purée sur le plan de travail. Incorporer à cette purée la farine, les jaunes d'oeufs***, l'huile d'olive et le poivre. Vérifier l'assaisonnement. Travailler la pâte, le moins possible, jusqu'à ce qu'elle soit homogène.
Placer un quart ou un sixième de cette pâte sur le plan de travail fariné, la rouler sous la main jusqu'à obtenir un rouleau d'un centimètre de diamètre (environ), et continuer de la même manière pour le reste de la pâte.
Avec un couteau, couper le rouleau de pâte tous les deux centimètres. Former les gnocchi à partir de ces morceaux de pâtes en les roulant sur une fourchette (forme d'une coquille cannelée qui permet une meilleure cuisson).
Au moment de servir, plonger les gnocchi dans un grand volume d'eau bouillante (6 à 7 litres) salée normalement . Les gnocchi sont cuits dès qu'ils remontent à la surface de l'eau. Les égoutter et les mettre dans un plat préalablement chauffé.
Les servir assaisonnés de beurre ou de sauce tomate ou d'une sauce de daube ou de lapin à la niçoise et du fromage sec (lait de vache) de montagne râpé.

Remarque :
* Le choix des pommes de terre est important pour obtenir la qualité de ce met. Il est en effet préférable d'utiliser des pommes de terre vieilles et riches en amidon (par exemple la « bintje », notamment celle de Manosque). Par conséquent, il ne faut pas utiliser les pommes de terre nouvelles.
** En général la proportion de farine doit correspondre au ¼ du poids de pommes de terre puis il faut rajouter de la farine « tant que la pomme de terre en demande »
** Les oeufs, certains utilisent l'oeuf entier, d'autres ne mettent pas d'oeuf !
Si le récipient de cuisson n'est pas suffisamment grand, il est préférable de faire deux cuissons successives dans la même eau et servir les gnocchi au fur et à mesure.

LE STOCKFISH « ESTOCAFIC »

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 30 mn / Cuisson du bouillon : 30 mn
Temps de cuisson 3 heures
Saison : toute l'année, plutôt l'hiver

1,200 kg de stockfish
0,060 kg de boyau de stockfish
2,000 kg de tomates bien mûres
1,200 kg de pommes de terre nouvelles ou pas trop farineuses (par exemple « BF 15 »
0,600 kg d'oignons
1,000 kg de poivrons verts, jaunes ou rouges
0,050 kg d'ail (environ 5 gousses)
1 bouquet garni (persil, thym, laurier, sarriette, fenouil, marjolaine)
0,200 kg d'olives noires de Nice (peu mûres)
0,10 l d'eau de vie de marc
0,15 l d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin, une pointe de piment de Cayenne

Huit jours avant le jour choisi de la préparation du Stockfish, acheter et couper en morceaux de trois à quatre centimètres de longueur le stockfish et le mettre à tremper avec les boyaux dans un récipient, si possible à l'eau courante.
Le jour de la préparation, 6 heures avant la dégustation, séparer la chair du stockfish d'avec les arêtes et la peau que l'on réservera dans une marmite. Emietter la chair du poisson dans une passoire et la laisser égoutter.
Faire bouillir (avec départ à l'eau froide) dans la marmite les arêtes et la peau avec deux oignons entiers (épluchés), une gousse d'ail et une feuille de laurier, pendant 20 à 30 minutes. Passer et conserver le bouillon obtenu.
Dans une sauteuse, faire chauffer 0,10 l d'huile d'olive et y faire blondir la chair du poisson tout en la remuant avec une cuillère en bois. Ajouter l'eau de vie, le reste des oignons (*) émincés et l'ail finement haché, le bouquet garni et verser le tout dans une cocotte à fond épais. Déglacer le fond de la sauteuse avec les tomates pelées, épépinées et concassées, les rajouter dans la cocotte ainsi que les boyaux émincés (en morceaux de 5 mm de largueur) et les poivrons préalablement grillés au four, épluchés et découpés en lanières. Assaisonner (sel, poivre) et laisser cuire à l'étouffée pendant 3 heures à feu doux.
Faire blanchir les pommes de terre coupées en quatre, les rajouter au stockfkish 30 minutes avant la fin de cuisson (soit 2 h 30 après le début de la cuisson) ainsi que les olives.

Remarques :
En cours de cuisson, mouiller régulièrement le stockfish avec le bouillon préparé dans la casserole annexe afin que le stockfish ne se dessèche pas.
En effet, en fin de cuisson, la sauce du stockfish doit être relativement abondante afin de pouvoir en imprégner les pommes de terre.

Au moment de servir, on peut rajouter une purée d'anchois salés d'ail et de basilic (0,030 kg) prévoir sur la table de petites burettes d'huile d'olive afin que les convives qui le désirent puissent arroser leur stockfish de cette huile.

Variantes :
(*) on peut également rajouter un poireau émincé
anchois pilés (30 g) / purée d'ail basilic à rajouter au moment de servir

Saison : toute l'année, plutôt l'hiver

LES SARDINES FARCIES A LA NICOISE

Pour 8 personnes
Temps de préparation : 20 mn / cuisson 10 mn

Ingrédients :
32 sardines de la Méditerranée (environ 1, 600 kg)
1, 500 kg de blette
0,030 kg d'ail (soit deux gousses)
2 oeufs
0,120 kg de fromage sec (lait de vache de montage) râpé ou du « Sbrinz »
0,100 kg de chapelure
0,15 l d'huile d'olive
Sel, poivre

Vider les sardines, retirer la tête et l'arête centrale.
Retirer les côtes des blettes pour ne conserver que la partie verte, laver, émincer finement les feuilles au couteau.
Dans une casserole à couvercle, faire chauffer un peu d'huile d'olive, rajouter les blettes, les deux gousses d'ail entières, une pincée de sel, laisser cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau rendue.
Mélanger les oeufs entiers (préalablement battus) les blettes, le fromage râpé, le poivre, afin d'obtenir une farce.
Déposer la moitié des sardines ouvertes dans le fond d'un plat à gratin préalablement huilé et salé. Garnir chaque sardine de farce et recouvrir d'une sardine à plat côte chair sur la farce, saupoudrer de chapelure, arroser d'un filet d'huile d'olive.
Mettre les sardines à gratiner four très chaud 180 à 200° (thermostat 6 à 7) pendant 8 à 10 minutes.

Variante : au moment de servir, il est possible de rajouter un coulis de tomates au basilic dans l'assiette ou servi à part.

LA TOURTE DE BLETTE

Pour 8 personnes
Temps de préparation : 40 mn / Cuisson : 40 mn
Saison : toute l'année

Pâte :
0,500 kg de farine
0,250 kg de beurre
0,200 kg de sucre semoule
2 oeufs
1 pincée de sel
eau (si nécessaire)

Garniture
2,000 kg de feuilles de blette à côte fine (de préférence la blette « blonde »)
0,050 kg de fromage sec de vache de montagne ou sbrinz râpé
0,300 kg de pommes reinettes (2 pommes environs)
0,030 kg de raisins secs bruns & 0,030 kg de raisins blonds (mis à tremper dans du rhum (0,15 l)
0,100 kg de pignons
0,05 l d'eau de vie de marc du pays (1/2 verre)
0,150 kg de sucre semoule ou cassonade
0,03 l d'huile d'olive (1 cuillère à potage)
0,03 l d'anis (1 cuillère à potage de pastis)
1 pincée de poivre et 1 pincée de sel

Préparer la pâte : sur un plan de travail, verser la farine, y faire un puits, rajouter les oeufs, le beurre en pommade, le sucre et le sel. Mélanger les ingrédients avec les doigts jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène (rajouter quelques gouttes d'eau si besoin est) sans trop la travailler. La laisser reposer pendant la préparation de la garniture.

Préparation de la garniture : enlever les côtes (pour une autre utilisation) afin de ne conserver que le vert de la blette. Emincer le feuilles en lanières, les laver à l' eau froide, plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau ne soit plus teintée de vert (en effet ce rincage permet de supprimer l'amertume de la blette). Egoutter la chiffonnade en la pressant entre les mains.
Dans une terrine, mélanger le sucre semoule, les deux oeufs, le fromage râpé, les raisins secs préalablement trempés dans le rhum, les pignons, l'eau de vie, l'huile d'olive, l'anis.

Découper la pâte en deux portions égales. Abaisser l'une d'elle au rouleau jusqu'à obtenir 3 à 4 mm d'épaisseur, en garnir le fond d'une tourtière (préalablement huilée & farinée) et piquer la pâte à la fourchette.
Etaler sur le fond de pâte la garniture (2 cm d'épaisseur) et l'arroser de la moitié du jus de la garniture, rajouter sur toute la surface de cette garniture les pommes coupées en lamelles. Recouvrir le tout de la seconde abaisse de pâte et ourler les bords. Piqueter la

surface de la pâte avec une fouchette ou faire des becs d'oiseaux avec de petits ciseaux.
Cuire à four moyen, 180 ° (thermostat 6) pendant 40 minutes (quand les bords se décolent de la tourtière, la tourte est cuite). Retirer la tourte du four et la saupoudrer de sucre semoule. Lorsqu'elle est froide, il est possible de saupoudrer la tourte de sucre glace, pour la décoration, avant de la servir.

LES GANSES « GANSA NISSARDA»

Pour 8 personnes
Temps de préparation : 30 mn & repos de la pâte
Saison : toute l'année, particulièrement à l'occasion des fêtes, carnaval...

0, 400 kg de farine
0,050 kg de sucre semoule
6 oeufs
1 pincée de sel
0,02 l d'eau de fleur d'oranger (soit une cuillère à potage)
zeste râpé d'un demi citron
levure chimique (facultatif)
huile pour friture (arachide ou tournesol)
sucre en poudre ou sucre glace

Sur une planche à pâtisserie, disposer la farine en fontaine , y ajouter les oeufs préalablement battus, l'huile d'olive, le zeste râpé, l'eau de fleur d'oranger, la levure (facultatif) et la pincée de sel.
Malaxer le tout et travailler la pâte obtenue pendant cinq minutes et la laisser reposer dans un papier film (ou sous un saladier) pendant au moins deux heures.
Abaisser au rouleau la pâte à 3 mm d'épaisseur, enlever l' excédent de farine (à l'aide d'une brosse à farine), découper à l'aide d'une roulette la pâte en lanière de 2 cm de large & d'environ 10 cm de long, en faire des noeuds.
Plonger les ganses dans la friture chaude. Les laisser colorer, les sortir et les laisser égoutter sur du papier absorbant. Les servir après les avoir saupoudrées de sucre en poudre ou de sucre glace.

LES BEIGNETS POMMES-RAISINS SECS

Pour 8 personnes

0,250 kg de farine
0,080 kg de beurre
0,020 kg de sucre
0,250 kg de pommes reinette
0,150 kg de raisins secs de Corinthe
6 à 7 oeufs
0,40 l d'eau
0,05 l de rhum
0,05 l de fleur d'oranger
sel
Huile d'arachide ou de tournesol pour la friture

Eplucher les pommes et les découper en dès de 1 cm de côté. Laver les raisins secs.
Mettre à macérer les pommes coupées et les raisins secs dans le rhum.
Dans une casserole, mettre le beurre coupé en petits morceaux, une pincée de sel, le sucre et l'eau. Porter le tout à ébullition et retirer immédiatement la casserole du feu. Incorporer d'un seul coup la farine préalablement tamisée avec une spatule.
Remettre la casserole sur feu doux, pour dessécher la préparation, tout en remuant la pâte sans arrêt jusqu'à ce qu'elle ne colle plus au fond et aux parois de la casserole.
Retirer à nouveau la casserole du feu, incorporer à la pâte les oeufs un à un, préalablement battus, rajouter la fleur d'oranger, les pommes et les raisins préalablement égouttés, tout en mélangeant délicatement avec la spatule.
Faire chauffer l'huile de friture, former les beignets en prenant la pâte avec une cuillère à dessert, et faire glisser, à l'aide du doigt, délicatement les boules de pâte dans la friture. Entre chaque boule de pâte formée, tremper la cuillère dans un bol d'eau tiède destiné à cet usage, opération qui permet d'éviter que la pâte reste collée à la cuillère...
Laisser cuire et dorer les beignets en les retournant de temps en temps avec une écumoire. Les déposer sur du papier absorbant afin d'éliminer le surplus d'huile.
Les présenter dans un plat saupoudrés de sucre semoule et les servir chauds.